

19

Sicherheitsenergieschloss Nr. 19 Autorität und Führerschaft, vollkommenes Gleichgewicht

Das SES 19 befindet sich daumenseitig in der Armbeuge



Du kannst die 19 einzeln oder wie abgebildet beidseitig halten.

Auch die eine Hand eine Handbreit über SES 19 und die andere Hand überkreuzt ebenfalls eine Handbreit über SES 1 (zur Erinnerung: Innenseite Knie) ist eine wertvolle Möglichkeit, die alles nach unten abfließen lässt.

Beginne damit Dir einen Platz und eine Position zu suchen, in der Du Dich wohlfühlst, leg Dich hin, setz Dich auf einen bequemen Stuhl oder mach die Übung stehend. Lass die Schultern sinken, entspanne Dich, atme ruhig ein und aus.

Wie schon die beiden vorhergehenden Schlösser 17 und 18 steht auch die 19 dafür ins Handeln zu kommen. Sie gibt Schutz, unterstützt uns in schwierigen Situationen, befreit von eigenen und äusseren Begrenzungen, nichts hat Macht über mich, auch nicht die Gedanken. Bei Aussichtslosigkeit, Situationen, die krank machen, Stauungen im Brustraum, Rückenschmerzen. Sie bringt beide Körperhälften in Balance, lässt uns zur Ruhe kommen, Kräfte aufbauen, mutig den Weg weitergehen. Übertreten wir unsere Grenzen, macht sich dieses Schloss oft schmerzhaft bemerkbar.

Schon nach kurzer Zeit ist eine Entspannung und Kräftigung spürbar. Probiere es doch einmal aus, Du wirst begeistert sein von der Einfachheit der Anwendung und dem wohltuenden Ergebnis.

Alternativ kannst Du den Daumen halten.